

# とよOH! げんKIDS

令和5年2月

豊郷中央小 保健室



## 2月の保健目標 かぜをひかないように注意しよう

おうちの人といっしょによんでね。

2月4日は立春。春はもうすぐ( ^ω^ )・・・ですが、まだまだ寒さには気を付けたい時期です。暖かくして、春が来るのを待ちましょう。

### ❁まだまだ注意! 感染症いろいろ



- ▼新型コロナウイルス感染症が発生して3年
- ▼3年ぶりにインフルエンザの流行
- ▼感染性胃腸炎の感染、増加傾向 など

いろいろな感染症が出ています。まだまだ感染症予防対策は続けましょう。

- 新型コロナウイルス感染症の対応も今後変わっていくかもしれませんが、現在のところはこれまで通りです。

### ❁始めよう、花粉症対策

環境省は2023年春のスギ花粉の飛散量について、関東地方では過去10年で最も多くなる見通しであると発表しました。

毎年、目のかゆみ・鼻水・くしゃみなどのアレルギー症状のひどい人がいます。そんな人は早めに医師に相談することをお勧めします。

- ▼家に入る前に、上着・帽子の花粉を落とし、家の中に花粉を持ち込まないようにしましょう。
- ▼うがいをして、のどに流れた花粉を取り除きましょう。
- ▼顔を洗いましょう。特に目や鼻の周りにはていねいに洗いましょう。



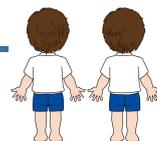
### ○感染症も花粉症も免疫力は大切!

食事・すいみんなど  
規則正しい生活を送り  
ましょう。

ご協力いただき、  
ありがとうございます。  
今後もどうぞよろしく  
お願いいたします。

保護者の方へ保健室よりお願い

#### 古着、ゆずってください



保健室では、鼻血・嘔吐・おしっこが間に合わないなど、洋服を汚してしまったときの着替えが不足しています。もし、お子様が着られなくなり捨ててしまう場合があれば、ぜひゆずってください。サイズは問いません。特に体操着の上下(夏用・冬用)があるとありがたいです。

1学期終わりに4・5・6年生を対象に、『ICT機器使用時の目の健康についてのアンケート』を実施しました。

## ICT機器使用時の目の健康についてのアンケート結果

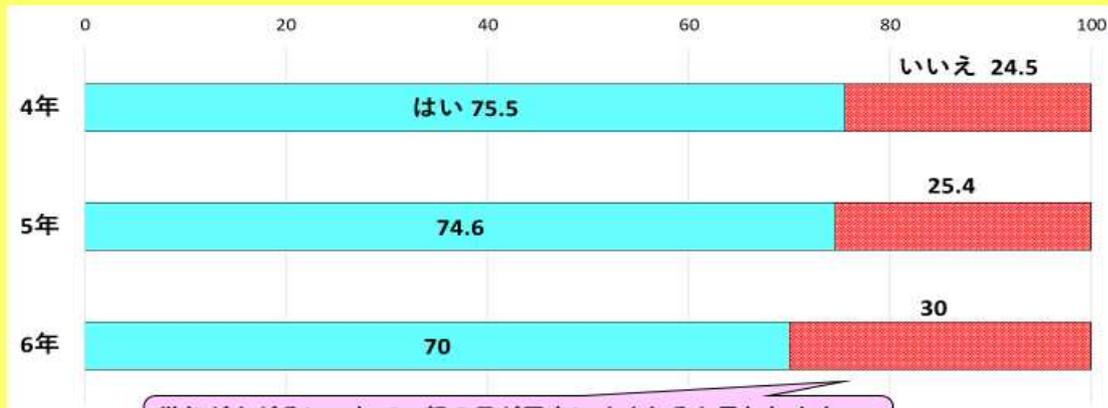
### ★スマホやタブレット等を寝る1時間前は使用しないようにしている(%)



画面の強い光は眠りに入るのを妨げてしまいます。より良い睡眠がとれるように少しでも意識していきましょう。

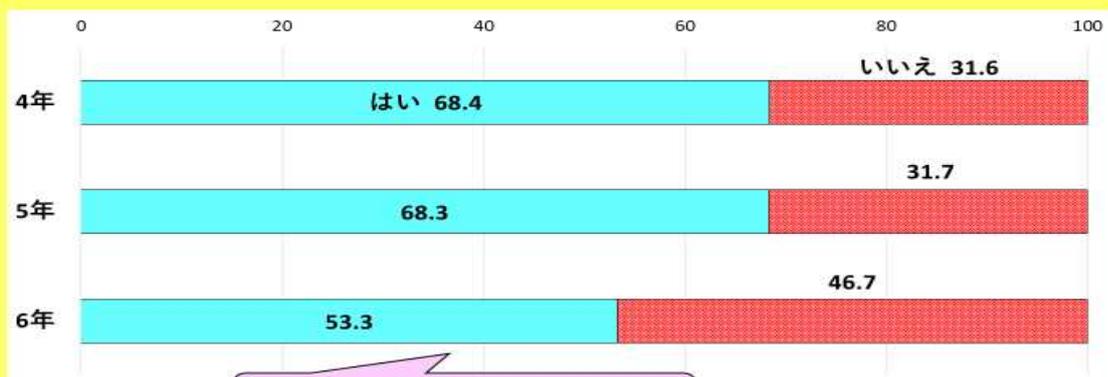


### ★スマホやタブレット等を寝室に持ち込んでいない



学年が上がるにつれて、親の目が届きにくくなると思われます。今からいい習慣づけができるといいですね。

### ★家庭でタブレットやスマホ等のメディア機器を使う時のルールや使用時間を決めている(%)



ぜひ家庭で話し合ってくださいね。